

ZdravoRastimo

PRIPREMA ZA ČAS

Nastavnica/nastavnik:	
Tema:	Osnovne postavke pravilne ishrane
Ključni pojmovi: <ul style="list-style-type: none">• pravilna ishrana• hranljive materije• vitamini• minerali• žitarice sa celim zrnom	Obrazovni ishodi: <ul style="list-style-type: none">• navesti smernice za zdrav način života• razlikovati pravilnu ishranu od nepravilne ishrane• prepoznati doručak kao najvažniji dnevni obrok• navesti hranljive materije koje dobijamo hranom• objasniti važnost konzumacije žitarica sa celim zrnom• povezati konzumaciju voća, povrća, žitarica sa celim zrnom i ribe sa zdravstvenim prednostima koje pružaju

NASTAVNE METODE: <ul style="list-style-type: none">• usmeno izlaganje• razgovor	OBLICI RADA: <ul style="list-style-type: none">• frontalni• grupni
---	--

TOK ČASA

UVODNI DEO ČASA

Nastavnik prikazuje kratki film i priča priču o vanzemaljcu koji je pao na našu planetu i pokušava pronaći odgovarajuću hranu da bi njegov biomehanički brod dobio energiju za povratak na svoju planetu. Da bi otkrio najbolje izvore energije, posmatraće ponašanje ljudi i njihove navike u ishrani. Povesti razgovor sa učenicima koje bi namirnice oni preporučili vanzemaljcu i zašto.

OSNOVNI DEO ČASA

Nastavnik redom navodi sedam smernica za zdrav način života (PowerPoint prezentacija). Svaki put kada navede jednu od smernica, zamoli učenike da objasne njenu važnost pa zatim dopuni njihovo predznanje dodatnim informacijama.

Nastavnik navodi hranljive materije koje dobijamo hranom, a učenici (uz pomoć nastavnika) navode uloge određene grupe hranljivih materija i namirnice koje su izvor tih hranljivih materija. Nastavnik na primeru navodi koliko je energije dnevno potrebno za dečaka odnosno devojčicu. Nastavnik navodi načela pravilne ishrane i objašnjava kako pravilno izabrati namirnice iz pojedinih grupa.

ZAVRŠNI DEO ČASA

Učenici se u grupama dogovaraju šta su najvažnije danas naučili i predstavnik svake grupe zaključke iznosi ostalim učenicima.

ZdravoRastimo

PRIPREMA ZA ČAS

Nastavnica/nastavnik:	
Tema:	Planiranje ishrane
Ključni pojmovi: <ul style="list-style-type: none">• tanjir pravilne ishrane• kontrola porcija• dnevnik ishrane	Obrazovni ishodi: <ul style="list-style-type: none">• navesti osnovne smernice tanjira pravilne ishrane• istražiti usklađenost svoje ishrane s tanjirom pravilne ishrane• istaknuti prednosti vođenja dnevnika ishrane• opisati kontrolisanje porcija pomoću računanja serviranja

NASTAVNE METODE: <ul style="list-style-type: none">• usmeno izlaganje• razgovor• demonstracija	OBLICI RADA: <ul style="list-style-type: none">• frontalni• pojedinačni
---	---

TOK ČASA

UVODNI DEO ČASA

Nastavnik prikazuje sliku tanjira pravilne ishrane i podstiče raspravu među učenicima o zastupljenosti pojedinih grupnamirnica u njihovoj ishrani.

OSNOVNI DEO ČASA

Nastavnik objašnjava što su serviranja u planiranju jelovnika i demonstrira učenicima serviranja pomoću slika koje serviranje porede s delovima šake.

Nastavnik demonstrira dva primera jelovnika (za dečaka i za devojčicu), komentariše s učenicima prikazane jelovnike i objašnjava važnost vođenja dnevnika ishrane.

ZAVRŠNI DEO ČASA

Učenici rešavaju kviz o usklađenosti njihove ishrane s tanjirom pravilne ishrane (str.20).

ZdravoRastimo

PRIPREMA ZA ČAS

Nastavnica/nastavnik:	
Tema:	Moje telo i hrana
Ključni pojmovi: <ul style="list-style-type: none">• poremećaji ishrane• anoreksija• bulimija• štetnost dijeta	Obrazovni ishodi: <ul style="list-style-type: none">• povezati povećanu potrebu za hranom tokom puberteta s rastom i razvojem tela• navesti promene kroz koje prolazi naše telo tokom puberteta• navesti uloge masnog tkiva• prepoznati posledice najčešćih poremećaja ishrane na zdravlje čoveka• opisati negativne posledice alkohola, cigareta i droga na zdravlje

NASTAVNE METODE: <ul style="list-style-type: none">• usmeno izlaganje• razgovor	OBLICI RADA: <ul style="list-style-type: none">• frontalni• rad u parovima
---	--

TOK ČASA

UVODNI DEO ČASA

Nastavnik prikazuje slike iz PowerPoint prezentacije o promenama kroz koje prolazi ljudsko telo tokom godina. Učenici u parovima posmatraju slike i zapisuju svoja opažanja pa ih iznose ostalim učenicima i nastavniku. Nastavnik navodi učenike na zaključak da stil života koji vodimo tokom mladosti utiče na naše zdravlje i izgled u starosti.

SREDIŠNJI DEO ČASA

Nastavnik navodi najčešće poremećaje u ishrani. Učenici gledaju kratki film iz prezentacije o vanzemaljcu koji je pronašao kalcijum i raspravljaju zašto je kalcijum važan za organizam i u kojim namirnicama se može pronaći. Nastavnik s učenicima diskutuje o negativnim posledicama alkohola, cigareta i droga na zdravlje.

ZAVRŠNI DEO ČASA

Učenici proučavaju primere dnevnog jelovnika mladih sportista.

ZdravoRastimo

PRIPREMA ZA ČAS

Nastavnica/nastavnik:	
Tema:	Kako poboljšati navike u ishrani
Ključni pojmovi: <ul style="list-style-type: none">• štetnost gaziranih pića• štetnost slanih grickalica• deklaracije prehrambenih proizvoda• fizička aktivnost	Obrazovni ishodi: <ul style="list-style-type: none">• proceniti štetnost gaziranih pića i slanih grickalica za zdravlje• objasniti zašto je štetno preskakati obroke• istaknuti važnost čitanja deklaracija prehrambenih proizvoda• prepoznati važnost fizičke aktivnosti za zdravlje

NASTAVNE METODE: <ul style="list-style-type: none">• usmeno izlaganje• razgovor• demonstracija	OBLICI RADA: <ul style="list-style-type: none">• frontalni• pojedinačni
---	---

TOK ČASA

UVODNI DEO ČASA

Nastavnik navodi tri najčešća propusta u ishrani (preskakanje obroka, slatkiši i grickalice, gazirana pića) i radi malu anketu među učenicima o tome koji od tih propusta je najprisutniji.

OSNOVNI DEO ČASA

Metodom razgovora učenici i nastavnik navode štetnost slatkiša, grickalica i gaziranih pića. Zatim prolaze kroz odabir najzdravijih međuobroka, sendviča, napitaka i grickalica.

Nastavnik objašnjava zašto je važno čitati deklaracije prehrambenih proizvoda na konkretnom primeru deklaracije.

Kroz razgovor učenika s nastavnikom navodi se važnost fizičkog vežbanja za zdravlje čovjeka i nastavnik i/ili učenici demonstriraju neke od vežbi.

ZAVRŠNI DEO ČASA

Učenici samostalno utvrđuju znanje koje su stekli kroz predavanja igrom *U supermarketu* gde prema uputstvima trebaju napraviti svoj dnevni plan ishrane.